

PINK Boxen – körperbasiertes Selbstwerttraining

Ein ergänzendes Gruppenangebot im Rahmen eines Einzeltrainings
für junge Menschen ab 12 Jahren

PINK Boxen richtet sich an junge Menschen ab 12 Jahren, die Schwierigkeiten im Umgang mit Konflikten haben, soziale Unsicherheiten aufweisen und ihr Selbstwertgefühl stärken möchten.

Das Gruppenangebot findet 14-tägig statt und ist als Ergänzung zu einer Erziehungsbeistandschaft gedacht.

In der Gruppe haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen persönliche Stärken kennenzulernen und das eigene Körpergefühl zu schulen. Ziel ist es, neue positive Gruppenerfahrungen zu sammeln, eigene Grenzen und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu benennen sowie das eigene Selbstbewusstsein zu stärken. Der praktische Teil des Angebots umfasst ein niedrigschwelliges Grundlagentraining am Sandsack und der Prätze sowie weitere bewegungsorientierte Übungen. Dabei werden soziale Kompetenzen sowie die Selbstwahrnehmung und die Selbstwirksamkeit gefördert. Das Gruppenangebot umfasst keine Simulation von Kampfsituationen und/oder Sparringseinheiten.

Methoden und Inhalte

PINK Training® bedeutet Persönlichkeitsstärkendes Integratives Konflikttraining. Grundlage unserer Arbeit ist das von uns entwickelte PINK Training® – ein ganzheitliches, traumapädagogisches Konzept zur Stärkung des Selbstwerts und der Konfliktfähigkeit. Das PINK Training® basiert auf einer gendersensiblen, traumapädagogischen Grundhaltung mit ressourcenaktivierenden und kreativen Elementen. Ziel ist die Stabilisierung und Selbstwertstärkung der jungen Menschen, sowie ein Transfer von konstruktiven Konfliktlösungsmodellen in den Alltag.

Inhalte des Trainings

- Grundlagentraining am Sandsack und der Prätze
- Bewegungsorientierte Übungen
- Sensibilisierung für die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Gefühle
- Stärkung der Abgrenzungsfähigkeit
- Selbstwertstärkung
- Förderung von sozialen Kompetenzen und der Gruppenfähigkeit
- Positive Gruppenerfahrungen
- Entdecken und Einbringen eigener Talente und Fähigkeiten
- Training von Selbst- und Fremdwahrnehmung (*wie fühle ich mich und wie wirke ich auf andere?*)
- Stressregulation (*entspannen lernen*)

Zielgruppe

Junge Menschen ab 12 Jahren mit einer Selbstwertthematik, Schwierigkeiten im Umgang mit Konflikten und sozialen Unsicherheiten, die Freude an Bewegung und Interesse am Boxsport haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Elternarbeit

Die Eltern – hier sind alle Formen sozialer Elternschaft mitgemeint – erhalten das Angebot einer Elternberatung im Einzel- oder Gruppensetting.

Teilnahmebedingungen

Die Gruppenteilnahme erfolgt nach dem Aufnahmegespräch freiwillig.

Zu den Gruppentreffen sollte sportliche Kleidung und rutschfeste Sportschuhe mitgebracht werden.

Rahmen

Ort	Lindenplatz 1a, 20099 Hamburg
Gruppentraining	14-tägig montags 16.00 – 17.30 Uhr
Einzeltraining	Verbindlich nach Absprache
Elternberatung	Nach Absprache
Dauer	Nach Absprache
Beginn	Nach Absprache
Gruppengröße	i.d.R. 6 Teilnehmende

Finanzierung

PINK Boxen ist ein ergänzendes Angebot im Rahmen einer Hilfe zur Erziehung nach §§ 27/30 SGB VIII bzw. einer Hilfe für junge Volljährige nach §§41/30 SGB VIII und wird vom zuständigen Jugendamt finanziert.

Anmeldung

Das zuständige Jugendamt und/oder die empfehlende Institution setzen sich mit PINK Beratung & Training in Verbindung.

Wenn bereits eine Hilfe zur Erziehung bei PINK Beratung & Training besteht, können Interessierte die Teilnahme mit der zuständigen Pädagogin* oder dem zuständigen Pädagogen* besprechen.

Kontakt

PINK Beratung & Training gGmbH
Lindenplatz 1
20099 Hamburg
Tel.: 040 419 243 32
info@pink-training.de
www.pink-training.de